

10 supermocy zmęczonego rodzica



Supermoc drzemki w 15 minut

Nie zawsze masz czas na pełny sen, ale krótkie „power napy” potrafią odświeżyć umysł i ciało.



Supermoc automatyzacji

Listy zakupów, plan posiłków, paczki z dostawą – mniej decyzji to mniej stresu.



Supermoc humoru

Śmianie się z własnych wpadek i absurdów codzienności rozbraja napięcie i uczy dystansu.



Supermoc odpuszczania

Nie musisz robić wszystkiego perfekcyjnie. Czasem lepiej wybrać spokój zamiast sterty wyprasowanego prania.

Supermoc „gotowe jest OK”
Zamówiona pizza albo gotowe pierogi to nie porażka – to ratunek, gdy brakuje sił.



Supermoc pamiętania o sobie

Twoje zdrowie i dobre samopoczucie są tak samo ważne jak potrzeby dziecka. Dbaj o nie bez wyrzutów sumienia.

Supermoc „nie”
Masz prawo odmawiać. Granice to nie egoizm, tylko dbanie o energię, którą rozdajesz rodzinie.

Supermoc podwójnego zastosowania

Łącz obowiązki – np. spacer z dzieckiem to też twój ruch i chwila na świeżym powietrzu.



Supermoc drużyny
Nie jesteś sam – partner, rodzina, przyjaciele czy inni rodzice mogą pomóc. Warto prosić i przyjmować wsparcie.



Supermoc mikroradości

Kubek ulubionej kawy, 5 minut książki czy szybki telefon do przyjaciela – małe rzeczy potrafią ładować baterie

